ब्रह्मचर्य के साधन

दन्त-रक्षा

(तृतीय भाग)

विषय-सूची

प्राक्कथन

यों तो ब्रह्मचर्य सम्बन्धी अनेक पुस्तकें बाजार में मिलती है। किन्तु एक ही पुस्तक में प्रत्येक साधन पर विस्तारपूर्वक खोलकर लिखना कठिन है और विना विस्तारपूर्वक लिखे ब्रह्मचर्य मार्ग के पथिकों को मार्ग ढूंढ़ना कठिन हो जाता है। बड़े हर्ष का विषय है कि हमारी प्रार्थना पर एक ऐसे महात्मा ने जिसने ब्रह्मचर्य पालन के प्रत्येक साधन की अपने जीवन में साधना की है, ब्रह्मचर्य के साधनों पर पृथक् पृथक् विस्तार पूर्वक पुस्तकें लिखने की कृपा की है। वे महात्मा हैं पूज्यपाद स्वामी ओमानन्द जी जिन्होंने कालिज में शिक्षा पाकर भी अन्त में धन धान्य से भरपूर घर को लात मार कर ब्रह्मचर्य मार्ग के पथिक बनकर स्वयं ब्रह्मचर्य-अमृत का पान किया है एवं अन्य जिज्ञासुओं को भी उसी ब्रह्मचर्य-अमृत का पान कराने के लिये 'ब्रह्मचर्य के साधन' नामक पुस्तक माला लिखने की कृपा की है।

यह 'दन्त रक्षा' उसी का तृतीय भाग है। इस पुस्तक में दाँतों की रक्षा के अनेक साधन बतलाये हैं। सभी साधन सरल और सस्ते हैं। दन्त रक्षा का प्रधान साधन दातौन है। वैसे यह एक साधारण-सी वस्तु प्रतीत होती है किन्तु लेखक ने इसे "जादू की लकड़ी" सिद्ध किया है। भारत में दुर्भाग्य वश दातौन करने का प्रचार बहुत कम है। जो कुछ समझदार व्यक्ति दातौन करते हैं उनको भी प्रायः इसके करने की विधि ज्ञात नहीं। इस पुस्तक में विस्तारपूर्वक दातौन और दन्त रक्षा की विधि बतलाई है, साथ-साथ यह भी बतलाया है कि दातौन किस-किस वृक्ष की करनी चाहिये।

—प्रकाशक

ब्रह्मचर्य के साधन

[तृतीय भाग]

दन्त रक्षा

ब्रह्मचारी ही क्या प्रत्येक मनुष्य को प्रातःकाल उठ, चक्षु, स्नान, उषःपान एवं शौच (शरीर के अधोभाग की शुद्धि) के पश्चात् उपरि भाग को शुद्ध करना चाहिए। रात्रि में सोकर जब प्रातः मनुष्य उठता है, मुख के अन्दर जमा हुआ गन्दा मल मिलता है, जिससे मुख और दांतों में से दुर्गन्ध आने लगती है। दुर्गन्ध को दूर करना और दांतों की शुद्धि करना अत्यन्त आवश्यक है। वेद भगवान् की इस विषय में सबके लिए आज्ञा है कि 'अशोणा दन्ताः (अथर्व० १९।६०।१) अर्थात् तुम्हारे दांत निर्मल हों। इस लिए हमारे ऋषियों ने प्रतिदिन दन्तधावन (दातौन) करने का नियम बनाया है। आयुर्वेद के प्रसिद्ध और प्राचीन शास्त्र चरक में लिखा है —

आपोथिताग्रं द्वौ कालौ कषायकटुतिक्तकम्।
भक्षयेत् दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन्॥

(चरक सूत्रस्थान अ० ५ श्लोक ६८)

प्रतिदिन दो समय कषैले, कटु तथा तिक्त रसप्रधान वृक्ष की (जिसके आग्रभाग को चबाकर कूंची (बुरुश) के समान कर लिया हो ऐसे दन्तपवन (दातौन) से दंतमांस (मसूड़ों) को अभिघात (चोट) से बचाते हुए दन्तधावन करें। इसीप्रकार महर्षि धन्वन्तरि सुश्रुत में लिखते हैं—

चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तान्नित्यं विशोधयेत्।

एकैकं घर्षयेद्दन्तं मृदुना कूर्चकेन च ॥
दन्तशोधनचूर्णेन दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

(चिकित्सा स्थान अध्याय २४ श्लोक ८।६

तेजबल आदि चूर्ण के साथ दातौन से दांतों को प्रतिदिन मलें दातौन के अग्रभाग को चबाकर कूंची बनायें और एक एक दांत पर दातौन की मृदु कूंची को रगड़ना चाहिए। यहां दातौन के साथ तेजबल आदि मञ्जन का प्रयोग भी लिखा है जो दांतों के लिए अत्यन्त हितकर है। मनु जी महाराज ने भी प्रातःकाल दातौन करने का विधान किया है—

"**दन्तधावनं पूर्वाह्ण एव कुर्वीत**" (अ० ४ श्लोक १५२)

दन्तधावन प्रातःकाल (प्रथम प्रहर में) ही करे।

दातौन करने के लाभ

निहन्ति गन्धवैरस्यं जिह्वादन्तास्यजं मलम् ।
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् ॥

(चरक सूत्रस्थान अ० ५ श्लोक ६६)

प्रतिदिन दन्तशोधन (दातौन) करने से जिह्वा, दांत और मुख के अन्दर का मैल निकल जाता है दुर्गन्ध तथा विरसता (मुख का खराब स्वाद होना) नष्ट होते हैं और रुचि बढ़ती है। उपर्युक्त गुण दातौन से तत्काल ही प्राप्त हो जाते हैं।

सुश्रुत में दातौन के गुण इस प्रकार दर्शाये हैं—

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौ तु श्लेष्माणं चापकर्षति ।
वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥

(चिकित्सास्थान अध्याय २४ श्लोक ६।१०

दातौन मुख की दुर्गन्ध और दूषित कफ को बाहर निकला देती है। मल आदि की विशदता (चिकनाई) को दूर करती तथा अन्न में रुचि और मन में प्रसन्नता उत्पन्न करती है।

इन प्रमाणों से सिद्ध होता है कि मुख और दांतों की शुद्धि के विज्ञान पर प्राचीन ऋषियों ने बड़ी भारी खोज की है और प्रतिदिन दातौन करने पर बल दिया है। यह बहुत ही महत्वपूर्ण बात है। क्योंकि मुख शरीर का वह अवयव है जिसके द्वारा हमारे पेट में जो भोजन पहुँचता है और इसमें दांत आदि अवयव भी वे ही रखे गये हैं जो भोजन को उदर तक पहुँचाने में सहायक होते हैं। दाँत भोजन को चबाकर पचाने योग्य बनाते हैं। दांतों को भोजन चबाते समय जीभ भोजन को उलटने पलटने में सहायता देती है और इसका स्वाद भी बताती है। बोलना, शब्द करना आदि भी मुख का कार्य है। जिस प्रकार शरीर में मुख एक आवश्यक अंग है उसी प्रकार मुख में दांत भी बड़े महत्वपूर्ण हैं। दांतों के द्वारा आयु का ज्ञान होता है। इन से स्वास्थ्य की अवस्था भी जानी जा सकती है। जब तक दांत हैं तब तक ही भोजन का स्वाद आता है पीछे तो पेट ही भरना होता है। दांतों से ही मुख की सुन्दरता है। दांतों के होने से मुख (चेहरा) भरा हुआ प्रतीत होता है। दांतों के अभाव में मुख पिचक जाता है और गाल अन्दर को धंस जाते हैं। मनुष्य की आकृति बिगड़ कर कुरूप हो जाती है। शब्दों का उच्चारण शुद्ध और स्पष्ट नहीं होता। दांतों के नाम भी पृथक् पृथक् हैं जैसे दाढें, कीलें और दांत। हमारे दाँत मुख के जिस भाग में गड़े हुए होते हैं उसे मसूड़ा कहते हैं। दांत दो बार निकलते हैं, एक तो बाल्यकाल के दूध के दांत जो आठ दस वर्ष की आयु में ही गिर जाते हैं पुनः नये अन्न के दांत उत्पन्न होते

हैं, जो सावधानी रखने पर अन्त तक कार्य देते हैं। जो व्यक्ति सौ वर्ष से अधिक आयु भोगते हैं उनके तीसरी बार भी दाँत उगते देखे गये हैं किन्तु यह दांत निर्बल और बहुत छोटे होते हैं।

दांतों और स्वास्थ्य का बड़ा भारी सम्बन्ध है। दांतों के स्वस्थ रहने से शरीर भी स्वस्थ रहता है और दांतों के बिगड़ने से स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है। दांतों का आरोग्य आयु और दृढ़ता उनकी शुद्धि पर निर्भर है। कुछ लोग तो इनको शुद्ध करने का कष्ट भी नहीं करते। जो थोड़े बहुत कुछ करते भी हैं उनमें से अधिकांश को दांतों को शुद्ध करने का यथार्थ ज्ञान ही नहीं होता। कुछ तो अंगुली से घिसकर ही शुद्धि समझ बैठते हैं। कुछ लोग कोयला, ईंट का खोरा मिट्टी, रेत, राख को घिसकर ही इनसे दातौन करते हैं। कोई कोई तो तम्बाकू चिलम का गुल आदि निकृष्ट पदार्थों का प्रयोग करके अपने दांतों का सर्वनाश कर डालते हैं। अंग्रेजी पढ़े लिखे बाबू तो टूथपाउडर और बुरुश से दांतों को माँजते हैं और दांतों को मांज मांज कर खराब कर डालते हैं। इसी प्रकार कितने ही भोले लोग सुपारी की राख बदामों के छिलके की राख और बाजारी मंजनों से अपने दांतों की जड़ काट लेते हैं और लाभ के स्थान पर हानि ही उठाते हैं। बहुत थोड़े ही ऐसे विचारशील व्यक्ति हैं जो अपने प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र की आज्ञा पर ऋषियों के आदेशानुसार विधिपूर्वक वृक्ष शाखा की अच्छी मृदु (कोमल) कूंची बनाकर प्रतिदिन दातौन करते हैं। कहां तक अपने शास्त्रों और ऋषियों के गुण गाये उन्होंने प्रत्येक जीवनोपयोगी विषय को कितना खोलकर स्पष्ट कर दिया है मानो गागर में सागर भर दिया है।

दातौन का परिमाण

दातौन कितनी मोटी तथा लम्बा होनी चाहिये। इस विषय में महर्षि धन्वन्तरि सुश्रुत में लिखते हैं—

तत्रादौ दन्तपवनं द्वादशांगुलमायतम्।
कनिष्ठिका परीणाहमृज्वग्रन्थितमव्रणम्।
अयुग्मग्रन्थि यच्चापि मृद्वग्रं शस्तभूमिजम्।
(चिकित्सास्थान २४ अध्याय ४-५ श्लोक)

अर्थात् दातौन १२ अंगुल लम्बी और कनिष्ठिका (सबसे छोटी अंगुली) के समान मोटी और सरल (सीधी) होनी चाहिए। वह ग्रन्थित (गुथी हुई) गांठगठीली और टेढ़ी मेढ़ी न हो। उसमें कोई व्रण (छिद्र) न हो अर्थात् किसी प्रकार का कीड़ा आदि न लगा हो और विकाररहित हो। जहां दो शाखायें हों ऐसी गांठ वाली न होनी चाहिये। दातौन का अगला भाग मृदु होना चाहिए (जिसकी अच्छी कूंची बन सके) और जिस वृक्ष की दातौन हो वह श्रेष्ठ शुद्ध भूमि में उत्पन्न हुआ होना चाहिये। इच्छा हुई, जिस किसी वृक्ष की दातौन तोड़ी और करने लगे। ऐसा करने से किसी विषवृक्ष वा हानिकर वृक्ष की भूल से दातौन की जा सकती है।

इसलिए दातौन का एक स्थान पर "विज्ञातवृक्षम्" ऐसा विशेषण दिया है अर्थात् जिस वृक्ष की दातौन अपनी प्रकृति के अनुकूल और लाभदायक हो, उसकी दातौन करनी चाहिये। अज्ञात वृक्ष की दातौन कभी न करें। आयुर्वेद के ग्रन्थों में अनेक वृक्षों की दातौन का विधान है। चरक में लिखा है—

करञ्जकरवीरार्कमालतीककुभासनाः।
शस्यन्ते दन्तपवने ये चाप्येवंविधा द्रुमाः।
(सूत्रस्थान अ० ५ श्लोक ७०)

अर्थात् करञ्ज, कनेर, आक, मालती, अर्जुन तथा असन (विजयसार) आदि वृक्ष तथा इनके समान गुण वाले अन्य वृक्षों की भी दातौन करनी चाहिए। इसी प्रकार महर्षि धन्वन्तरि भी सुश्रुत में लिखते हैं—

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः कषाये खदिरस्तथा ।
मधुको मधुरे श्रेष्ठः करञ्जः कटुके तथा ॥

(चिकित्सास्थान अध्याय २४ श्लोक ६)

कड़वे वृक्षों में नीम, कषैले वृक्षों में खैर, मधुरों में महुआ और कटु (चर्परे रसवाले) वृक्षों में करञ्ज की दातौन श्रेष्ठ होती है। एक अन्य स्थान पर लिखा है—

अर्कन्यग्रोधखदिरकरञ्जककुभादिकम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ॥
भक्षयेकद्दन्तधावनं दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

आक, बड़, खैर, करञ्ज और अर्जुन आदि उसी प्रकार कषाय, कटु और तिक्त रसवाले अन्य वृक्षों की दातौन ले और उसके अग्रभाग को चबाकर ऐसी मृदु कूंची बनाले कि उससे दांतों को घिसते समय मसूड़ों को रगड़ न पहुंचे। इसी प्रकार कई ग्रन्थों में इरिमेद, अपामार्ग, कदम्ब, आम्र, वेणुपृष्ठ (बांस), बिल्व और उदुम्बर आदि वृक्षों की दातौन करने का भी विधान है।

एक स्मृति में तो यहां तक लिख दिया है—

"सर्वे कण्टकिनः पुण्याः क्षीरिणश्च यशस्विनः"

अर्थात् सब कांटेदार वृक्षों और दूधवाले वृक्षों का प्रयोग यश और पुण्य प्रदान करता है अर्थात् इनकी दातौन भी लाभदायक है।

दातौन किस वृक्ष की हो ?

हमारे सम्मुख यह समस्या है कि इतने वृक्षों में से किन-किन वृक्षों की दातौन करें ? प्रभु ने तो सभी वृक्ष हमारे लाभ के लिए बनाये हैं। किन्तु इनसे लाभ वा हानि उठाना हमारी बुद्धि अथवा इनके उचित अनुचित प्रयोग पर निर्भर है। दातौन सदैव अपनी प्रकृति के अनुकूल किसी योग्य वैद्य से सम्मति लेकर करनी चाहिये इन वृक्षों में से जिस वृक्ष की दातौन करने की वैद्य आपको सम्मति दे, वही करें। ऐसे ही बिना विचारे इनमें से आंख मीच कर दातौन करना आरम्भ न कर दें जिससे लाभ के स्थान पर हानि हो जाये। पाठकों के लाभ की दृष्टि से इस विषय को और स्पष्ट किया जाता है। चार प्रकार के रसवाले वृक्षों की दातौन करने का विधान सभी ने किया है। जैसे सुश्रुत में "कषायं मधुरं तिक्तं कटुकं प्रातरुत्थितः" इत्यादि लिखा है। ये चार प्रकार के रसवाले वृक्ष हैं इनमें से किसी भी एक रसवाले वृक्ष की दातौन प्रातः उठकर करनी चाहिये। इनमें जो जो श्रेष्ठ हैं, उन्हें हम पहले लिख चुके हैं। जैसे कड़ुवे वृक्षों में नीम की दातौन सर्वश्रेष्ठ होती है। नीम एक ऐसा प्रसिद्ध वृक्ष है जिससे प्रायः साधारण लोग भी परिचित हैं। इसके विषय में विस्तार से लिखने की आवश्यकता नहीं।

१—नीम की दातौन

निघण्टु में नीम के विषय में लिखा है:- नीम कड़वा, शीतल, सूजन और वायु का शमन करता है। नेत्रों के लिये हितकारी, कृमि पित्त और विषनाशक है। अत्यन्त रक्तशोधक है। इसी प्रकार के अनेक गुण और भी लिखे हैं। इसी लिए नीम की दातौन भी मसूड़ों

वा दांतों के सब रोगोंके लिये लाभदायक है। क्रमियों को दूर करनेवाली है। यूनानी इलाज की पुस्तक (इलाजुलगुरबा) में लिखा है– "जो मनुष्य नीम की दातौन करता है, उसे कोई रोग नहीं होता और न उसके दांतों में पीड़ा होती है"। रक्त के सभी दोषों को दूर करके सर्वथा शुद्ध कर देती है। ज्वर के रोगियों के लिये हितकारक है। भोजन में रुचि उत्पन्न करती है। व्रण (फोड़े फुन्सियों) से सुरक्षित रखती है। गर्मी से बचाती है और कुपित कफ का शमन करती है। वमन आने को रोकती है। प्रमेह आदि वीर्य के रोगों के लिये लाभप्रद है। नेत्रज्योति को बढ़ाती और रक्षा करती है। रक्त दोष के रोगियों के लिये प्रतिदिन नीम की दातौन का प्रयोग बहुत अच्छा है और सामान्य लोगों के लिये वसन्त ऋतु में अर्थात् फाल्गुन वा चैत्र के दिनों में नीम की दातौन बहुत अच्छी रहती है। इससे रक्त सम्बन्धी विकार नहीं होते।

महानीम (बकायन) की दातौन के भी लगभग वे ही लाभ होते हैं जो नीम की दातौन के वर्णित किये हैं।

२—खदिर की दातौन

कषैले वृक्षों में खदिर (खैर) की दातौन श्रेष्ठ मानी है। खदिर का संस्कृत में एक नाम दन्तधावन भी है। भावप्रकाश निघण्टु में खदिर शीतल, दांतों को हितकारी, कड़ुआ, कषैला और खुजली, खांसी, अरुचि, मेद (चर्बी), क्रमि, प्रमेह, ज्वर, व्रण श्वेत कुष्ठ,सूजन आम, पित्त, रक्तविकार, पांडु रोग, कफ तथा कोढ़ को नष्ट करता है। इसलिये जिसको कोढ़ वा मेद (मुटापा) रोग हो और इसी प्रकार रक्तदोष के रोगी और चर्मरोगियों को खदिर वृक्ष की दातौन करनी चाहिये। खदिर की दातौन मुख के छालों और मसूड़ों

की पीप को दूर करती है। कफ प्रकृतिवाले मोटे (फूले हुये) मनुष्य के लिए भी खैर की दातौन लाभदायक है। किन्तु इसका वृक्ष सब स्थानों पर नहीं होता इसलिये सर्व साधारण इससे लाभ नहीं उठा सकते।

३ – बबूल की दातौन

कषाय रसवाले वृक्षों में बबूल (कीकर) का वृक्ष भारतवर्ष के सभी भागों में पाया जाता है। इसकी दातौन प्रायः सभी लोग करते हैं। बबूर भी इसी का नाम है। इसके गुणों पर दृष्टिपात करने से विदित होता है कि यह एक ऐसा वृक्ष है कि जिसकी दातौन बिना भेदभाव के प्रत्येक मनुष्य कर सकता है क्योंकि यह सभी के लिए हितकारक है। भावप्रकाश निघण्टु में लिखा है—

"बब्बूलः कफनुद् ग्राही कुष्ठकृमिविषापहः"।

अर्थात् बबूल (कीकर) ग्राही और कफ, कोढ़, कृमि तथा विषनाशक है। निघण्टुरत्नाकर में लिखा है—

बबूल कड़वा, कषैला, मीठा, चिकना, ठण्डा, तीक्ष्ण, ग्राही, आमातिसार और रक्तातिसार को बन्द करने, कफ, कास, उष्णता, दाह, वायु और प्रमेह को दूर करनेवाला है। अर्श के लिए भी हितकर है। बबूल सर्वत्र प्राप्य है और सभी प्रकृतिवालों के अनुकूल पड़ता है। दातौन में जो गुण होने चाहिएं वे सभी इस में हैं। इसलिए इसकी दातौन का प्रचार भारतवर्ष में प्रचीनकाल से चला आता है। आज भी भारत में शिक्षित वा अशिक्षित और सभी मतों के अनुयायी इसकी दातौन का प्रयोग करते हैं। यथार्थ में कीकर की दातौन में सारे ही गुण कूट-कूट कर भरे हैं। दांतों के लिए हितकारी, तिक्त, कषाय, मधुर और कटुक प्रायः चारों ही रस इसमें पाये जाते हैं। कीकर की दातौन जहां दांतों को अत्यन्त शुद्ध करती है वहाँ साथ ही इसका प्रयोग पाचनशक्ति को बढ़ाता है। रक्त

को शुद्ध करता है। मुख के अन्दर छाले नहीं पड़ते। कफ और कास को दूर करता है। प्रमेह को नष्ट करता है। मस्तिष्क वा नेत्रों को ठण्डक पहुंचाता है। मसूड़े और दांतों को कृमिरोगों से सुरक्षित रखता है। हमारे विचार में प्रत्येक मनुष्य को सदैव बबूल की ही दातौन करनी चाहिये।

४—महुवे की दातौन

मीठे वृक्षों में महुवे की दातौन श्रेष्ठ माना है। यह मुख को शुद्ध करती है और मुख के छाले, मसूड़ों की उष्णता, और सूजन को दूर करती है।

५—करञ्ज की दातौन

चर्परे (कटु) रस के वृक्षों में करञ्ज की दातौन श्रेष्ठ होती है। यह अर्श, रक्तदोष और कफ को नष्ट करती है। वर्षा ऋतु के पश्चात् जब विषमज्वर (मलेरिया) फैलता है, उन दिनों में करञ्ज की दातौन करने से मनुष्य विषमज्वर से बचा रहता है।

६—कचनार की दातौन

कचनार की दातौन कफ के रोग और कण्ठरोगियों के लिये विशेषकर कण्ठमाला के लिये अत्यन्त लाभदायक है।

७—अर्जुन की दातौन

अर्जुन की दातौन हृदय रोगियों के लिये अत्यन्त लाभदायक है। यह मसूड़ों को शुद्ध करतो और दांतों को सुदृढ़ बनाती है।

८—तेजबल की दातौन

यह एक प्रसिद्ध पर्वतीय वृक्ष है। इसकी दातौन बसन्त ऋतु में करनी चाहिये। इसका प्रयोग करने से कफ के रोग नहीं सताते। इसकी दातौन कास और श्वास के रोगियों को बड़ी लाभदायक है। यह मुख की दुर्गन्ध को दूर करती, पाचनशक्ति को बढ़ाती, अर्श और कण्ठ रोगनाशक है। और भी अनेक लाभ हैं किन्तु

यह सब स्थानों पर न मिलने से सब मनुष्य लाभ नहीं उठा सकते।

९—अर्क की दातौन

अर्क (आक) की दातौन बिना किसी वैद्य की सम्मति के स्वयं कभी भूलकर भी नहीं करनी चाहिए क्योंकि अर्क विषैला होता है। इसकी दातौन बहुत बृद्ध, नशों में फंसे हुये मनुष्य तथा श्वास, कास आदि कफ के रोगियों के लिये लाभदायक है।

१०—पीपल की दातौन

पीपल का वृक्ष भारत के सभी भागों में पाया जाता है। यह मीठा; कषैला, शीतल, रूक्ष, भारी, रक्तदोष, जलन, उष्णता, कफ और फोड़े फुन्सियों को दूर करने वाला है। रंग को निखारता है। स्त्रीयोनि को शुद्ध करता है। शरीर का सूखना, राजयक्ष्मा (तपेदिक) और पित्तज्वरों के लिये अत्यन्त लाभदायक है।

तृतीयक (एक दिन छोड़कर आने वाले) ज्वर में पीपल की दातौन खूब लाभ करती है। जिस दिन तृतीयक ज्वर आने का दिन हो, रोगी एक गज भर लम्बी दातौन लेकर निरन्तर चबाता रहे। ज्वर रुक जाता है। इसकी दातौन से दांत वा मसूड़े सुदृढ़ होते हैं। पुराने ज्वर और राजयक्ष्मा के रोगियों को पीपल की दातौन करनी चाहिये। पीपल की दातौन से मन शान्त और आयु की वृद्धि होती है, दांतों और दाढ़ों की पीड़ा सर्वथा दूर हो जाती है।

लाक्षादि तैल आयुर्वेद का प्रसिद्ध योग है जिसका शरीर पर मर्दन करने से तपेदिक के ज्वर की जलन रूक्षता और शरीर का सूखना, फुप्फुस (फेफड़ों) की पीड़ा दूर करने में एक ही औषध है। इस तेल का मुख्य भाग पीपल वृक्ष की लाख ही है।

इसी प्रकार जो दांतों की पीड़ा रोगी को सोने भी न देती हो और किसी औषध से भी न जाती हो, वह लाक्षादि तैल के कुछ

दिन कुल्ला करने से निश्चय से दूर हो जाती है। यह अनेक वैद्यों का अनुभव है।

११—वट वृक्ष की दातौन

वट (बड़) वृक्ष की दातौन के वही लाभ हैं जो पीपल की दातौन के हैं। किन्तु इसकी दातौन प्रमेह रोग के रोगियों के लिये अमृत के समान है। यदि प्रमेह के रोगी निरन्तर श्रद्धापूर्वक दीर्घ काल तक वट वृक्ष की दातौन करें तो उनको अत्यन्त लाभ होगा।

१२—मौलसरी की दातौन

मौलसरी को संस्कृत में वज्रदन्ती कहते हैं। वज्र संस्कृत में हीरे का नाम है। हीरे की सुदृढ़ता और कांति संसार में प्रसिद्ध है। मौलसरी की दातौन दांतों को हीरे के समान कान्तिवाला और सुदृढ़ बना देती है इसलिये इसका नाम वज्रदन्ती है। संस्कृत भाषा में यही विशेष गुण है कि नाम के अन्दर ही गुण निहित रहते हैं। इस प्रकार वज्रदन्ती भी "यथा नाम तथा गुण" वाली लोकोक्ति को पूरा करनेवाला वृक्ष है। दांतों का सम्भव है कोई ही रोग ऐसा हो जो मौलसरी की दातौन से नष्ट न हो सके। इसलिये सबसे अधिक लाभदायक दातौन मौलसरी की ही होती है किन्तु अत्यन्त दुःख की बात है कि इससे वृक्ष सर्वत्र नहीं मिलते। ऐसी अवस्था में बबूल की ही दातौन अथवा नीम आदि अन्य वृक्षों की दातौन करें। अथवा जो जहां अधिकता से मिलता हो और जिसकी चबाने से अच्छी कूंची बन जाये और वह स्वास्थ्य के लिये भी हानिप्रद न हो, ऐसे किसी वृक्ष की दातौन की जा सकती है।

दातौन करने की विधि

यह बात ध्यान रखने की है कि दातौन विधिपूर्वक न करने से चाहे दातौन मौलसरी आदि कितने ही अच्छे वृक्ष की हो यथार्थ

लाभ नहीं होता। जितनी लम्बी और मोटी दातौन हमने लिखी है, उस प्रकार की दातौन लेकर दोनों ओर को दाढ़ों से शनैः शनैः कुचलकर कोमल कूंची बनालें। दातौन छिलके सहित करें उसका छिलका कभी न उतारें। कोई कोई मनुष्य पत्थर आदि से कूटकर कूंची बनाते हैं यह उचित नहीं। दातों से चबाकर कूंची बनाने से मुख तथा दांतों का व्यायाम होता है। दांतों की जड़ें, सुदृढ़ होकर ये वृद्ध अवस्था तक काम देते हैं। कूंची को शुद्ध करके समस्त दाढ़ और दांतों को अन्दर बाहर से धीरे धीरे भलीभांति प्रत्येक दांत को नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे रगड़ रगड़ कर शुद्ध करें। इस प्रकार दांतों को खड़े और ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की ओर घिसने से शीघ्र शुद्ध होते हैं। "दन्तान् पूर्वमधो घर्षयेत्" से ज्ञात होता है कि पार्श्वों में दातौन नहीं फेरनी चाहिये। अर्थात् दक्षिण से वाम और वाम से दक्षिण को दातौन न करें। बीच बीच में दातौन को शुद्ध जल से धोते भी जायें। आदि से अन्त तक बिना धोये मैल की दातौन करने से हानि हो सकती है। यदि मुख में कोई रोगी दांत हो तो उसके मैल से अन्य दांत भी रोगी हो जाते हैं। इसलिये दातौन धोने के लिये जल सदैव साथ लेकर बैठें। बिना जल के दातौन कभी न करें।

मसूड़ों पर भी दातौन को रगड़ना चाहिए। किन्तु इस प्रकार रगड़े कि दातौन की रगड़ से मसूड़े फूट या छिल न जायें। दातौन करते समय जो मुख से राल थूक आदि मल निकले उसे नीचे गिराते जायें। जिससे वायु आदि का दूषित मल सब निकल जाये। दातौन करने का उद्देश्य मुख और दांतों की भलीभांति शुद्धि करना है। दातौन करते समय दातौन करने में ही ध्यान होना चाहिये। लोग दातौन करने में घण्टों लगा देते हैं। मुंह में दातौन डाली और इधर उधर घूमते रहे। साथ ही साथ गप्पें भी मारते रहे। इतस्ततः थूक

थूक कर स्थानों को गन्दा करने और रोग फैलाने का कारण बनते हैं। राल वा थूक एक अमूल्य वस्तु है,दातौन मुंह में डालकर यों ही थूकते रहना कितनी मूर्खता का कार्य है। यह थूक पेट में जाकर भोजन में मिलकर उसे कितना शीघ्र पचाने के योग्य बनाता है, यदि वे इस महत्वपूर्ण बात को जानते हों तो ऐसी भूल न करें। यदि विधिपूर्वक दस मिनट ध्यान देकर दातौन करलें तो पर्याप्त है क्योंकि भोजन के पीछे जल से अच्छी प्रकार कुल्ली करके दांतों को साफ करलें तो थोड़ी देर दातौन करने से कार्य चल जाता है। क्योंकि हमारे भोजन का जो थोड़ा बहुत अंश दांतों में उलझा हुआ रह जाता है, वही दांतों पर या उनकी सन्धियों में इक्कठा हो जाता है। कुल्ले और दातौन इसी मल को दूर करने के लिये किया जाता है। यदि यह कुल्ले और दातौन से शुद्ध न किया जाये तो दांतों की जड़ों और सन्धियों में पड़ा हुआ सड़ने लगता है। उनको मैला और रोगी कर देता है। ऐसे ही मनुष्य के मुख में से दुर्गन्ध आया करती है। मल और दुर्गन्ध के रहने के लिये दांतों की जड़ व सन्धियों के अतिरिक्त मुख में कोई और स्थान नहीं है। यह दुर्गन्ध स्वास्थ्य को भी हानि पहुँचाती है। जिसके मुख से दुर्गन्ध आती हो समझलो कि इस के दांत ठीक नहीं हैं। जिनके दांत शुद्ध नहीं होते उनके दाँतों में से दूषित तत्व और दुर्गन्ध के कण भोजन करते समय थूक में मिलकर पेट में पहुँचेंगे और जो भोजन पचने के लिये पेट में पहुँच चुका है उसे भी दूषित कर डालेंगे। क्योंकि हमारे मुख के अन्दर गालों में थूक (लाला) उत्पन्न करने वाली ग्रन्थियां हैं। उनसे सदैव थूक (रस) निकलता रहता है, जो मुख को तर रखता है। यह थूक ग्रन्थियों में से निकलकर दांतों में से होता हुआ भोजन के साथ पेट में जाता है और पाचनक्रिया में सहायक होता है। दांतों के शुद्ध न

होने से थूक के साथ दूषित मल जो एक प्रकार का विष है, पेट में पहुँचकर भोजन को दूषित वा विषाक्त कर डालता है, जिससे शरीर की रस, रक्त आदि सभी धातुयें दूषित होकर मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और "शरीरं व्याधिमन्दिरम्" शरीर रोगों का घर बन जाता है। ऋषियों के देश इस भारत की कितनी दुर्दशा है कि सौ में से एक व्यक्ति भी अपने दांतों की शुद्धि की ओर ठीक ध्यान नहीं देता। इसलिए जिधर भी देखो पीले पीले गन्दे मैले दांत वालों को देखकर जी घबराता है। ग्लानि व घृणा उत्पन्न होती है। किसी किसी के मुख में से तो असह्य दुर्गन्ध आती है।

दक्षिण भारत में मैंने स्वयं देखा है कि प्रातःकाल से लेकर सायंकाल तक तम्बाकू डाल-डाल कर बकरी के समान पान चबाते रहते हैं। वे भले मानुष एक साथ पांच पाँच सात सात पानों के बण्डल बलपूर्वक मुख में ठोंसते हैं और ऊपर से सिग्रेट बीड़ी की भी भरमार करते हैं उनके दांत इतने काले और मलीन होते हैं कि जिनको देखकर मनुष्य को वमन आजाये। उनके मुख की दुर्गन्ध का कहना ही क्या। उसका वर्णन करना मेरी शक्ति से बाहर है। भला ऐसे लोगों का स्वास्थ्य क्या कभी स्वप्न में भी ठीक रह सकता है ? आश्चर्य की बात तो यह है कि दक्षिण भारत ही क्या, मध्य भारत, मालवा और बङ्गाल की भी ऐसी ही दुर्दशा है। वहां पर कोई बिरला ही मनुष्य कभी भूलकर ही दातौन करता होगा। इसलिये इन प्रान्तों का स्वास्थ्य अन्य प्रान्तों की अपेक्षा गिरा हुआ है। मुनिवर चाणक्य की लोकोक्ति के अनुसार—

"- दन्तमलोपधारिणं···विमुञ्चति श्रीर्यदि चक्रपाणिः।"

(चाणक्यनीति अ० १५ श्लोक ४)

जिसके दांतों का मैल है अर्थात् जिसके दांत शुद्ध नहीं उसको

श्री अर्थात् लक्ष्मी, शोभा, सुन्दरता, कान्ति, मन, बुद्धि, विद्या, धर्म अर्थ, काम, मोक्षरूप सम्पत्ति आदि सम्पूर्ण ऐश्वर्य छोड़कर चले जाते हैं। इसलिए स्वास्थ्य तो गया, दरिद्रता महारानी ने भी वहां डेरा जमाया है। जिन प्रातों में दातौन करने का अच्छा प्रचार है उन पंजाब, उत्तरप्रदेश, गुजरात आदि की दृष्टि से उपर्युक्त प्रांतों से अच्छी अवस्था है। अत: देश की शारीरिक उन्नति और स्वास्थ्य सुधार के लिये सर्वत्र लोगों में प्रतिदिन दातौन करने का प्रचार करना चाहिये और इस प्रकार की प्रतिज्ञायें कि "मैं दातौन किये बिना भोजन न करूंगा" स्वयं करनी तथा लोगों से करानी चाहियें।

दातौन द्वारा जिह्वा शुद्धि

जब दातौन से दांत खूब साफ कर लें तो दातौन को धोकर उसको बीच में से चीर कर दो भाग कर लें। एक भाग को मध्य में से मोड़ कर उसके दोनों सिरे दोनों हाथों से पकड़कर चिरे हुए चपटे भाग से धीरे धीरे जीभ को घिसकर जमे हुए सफेद मैल को छुड़ा देंवे और दातौन के दूसरे चिरे हुए भाग से (सीधी लकड़ी से) जीव को कण्ठ तक शुद्ध कर डालें। पुन: दातौन को धोकर फैंक देवें दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुली को मुख में दूर तक डाल कर कण्ठ को कफ आदि को बाहर निकाल डालें। फिर एक अंगुली से जिह्वा के नीचे के भाग को धीरे धीरे घिसकर शुद्ध कर डालें। हाथ के अंगुठे से ऊपर की ओर के तालु को घिसकर शुद्ध करें। पुन: मुख के अन्दर जल भर कर खुब हिला-हिलाकर कुल्ली करें। इस प्रकार से करने से मुख का सब मल दर होकर दुर्गन्ध रहित हो जाता है। जहां शुद्धि होती है वहां साथ साथ मुख का अच्छा व्यायाम भी हो जाता है।

दन्तमर्दन

दांत, दाढ, दांतों की जड़ और मसूड़ों को अन्दर और बाहर से दायें हाथ की तर्जनी अंगुली से कुछ देर भली-भांति प्रतिदिन मर्दन (मालिश) किया करें। इस मर्दन से दांतों को बहुत ही लाभ पहुँचता है। दांत और दांतों की जड़ें सुदृढ़ हो जाती हैं। पायोरिया (दांतों में खून वा पीप निकलना) आदि रोग नहीं सताते। दांतों की आयु बढ़ती है। दातौन के पश्चात् इसे प्रतिदिन करें तो यह क्रिया सोने पर सुहागे का कार्य देती है।

एक बात का सदैव ध्यान रखें दातौन करने के समय, कुल्ला आदि करते समय सदैव शीतल जल का प्रयोग करें। जो मनुष्य नित्य प्रति दातौन करते हैं उनके दांत तथा शरीर तो सदैव नीरोग और स्वस्थ रहते ही हैं, साथ ही दातौन करने से नेत्रों का मैल और विष प्रतिदिन निकलता रहता है जिससे आंखें शुद्ध और निर्मल हो जाती हैं। नेत्र ज्योति बढ़ती है और चक्षु सम्बन्धी कोई भी रोग नहीं होता। यहां तक कि आंख भी नहीं दुखती और मुख की शुद्धि भली प्रकार होने से मुख सम्बन्धी रोग भी नहीं सताते। दांतों और नेत्रों का कितना निकटतम सम्बन्ध है, इसे थोड़े ही लोग जानते हैं। दांतों के दूषित होने से आंखों में भी अनेक दोष और रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यहां तक कि मनुष्य अन्धा भी हो जाता है। इसका एक उदाहरण अपने दांत विषयक व्याख्यान में 'सर हैरी बाल्डविन' ने दिया था। उसे नीचे दिया जाता है :—

"कैथरिन ब्राउन नाम्नी एक स्त्री है। बचपन में वह दन्तरोग से पीड़ित थी। धीरे-धीरे उसके नेत्रों की ज्योति कम होने लगी और जवानी आते-आते तो वह बिल्कुल अन्धी हो गई। उसकी आंखें सुधारने के लिए बहुत सी चेष्टायें की गईं, किन्तु सफलता नहीं मिली। जब उसने अपने दांतों को उखड़वा दिया तब उसे उसका खोया हुआ स्वास्थ्य फिर प्राप्त हो गया।"

इसी प्रकार एक सज्जन मेरे मिलनेवाले थे। चिकित्सार्थ श्री वैद्य कर्मवीर जी के पास 'नरेला' आये। न जाने कितने वैद्यों और डाक्टरों के पास घूमघाम कर पर्याप्त धन खो चुके थे। उनकी पाचन-शक्ति सर्वथा बिगड़ चुकी थी। भूख लगती ही न थी। यकृत्(जिगर) के दूषित होने से रक्त आदि धातुयें भी न बनती थीं। प्रत्येक समय उदर और सिर में पीड़ा रहती थी। कास (खांसी) और हल्का-सा ज्वर भी हर समय बना रहता था। इसी प्रकार अनेक रोगों ने तथा दुर्बलता ने डेरा जमा रखा था। जीवन से निराश और अत्यन्त दुःखी थे। किसी भी औषध से लाभ न हुआ। बात यथार्थ में यह थी कि उनके दांत सर्वथा दूषित और रोगी थे। इस ओर किसी वैद्य का भी ध्यान नहीं गया। जब उनके दांतों की चिकित्सा की गई तब दांतों के रोगों के साथ ही सारे रोग, नौ-दो-ग्यारह हो गये और वह सज्जन सर्वथा स्वस्थ हो गया।

जादू की लकड़ी

प्रत्येक व्यक्ति को उपरोक्त उदाहरणों से शिक्षा लेनी चाहिये और प्रतिदिन नियम से दातौन करते हुए अपने दांतों को शुद्ध, पवित्र, स्वस्थ और सुदृढ़ बनाना चाहिए, क्योंकि दांतों का आरोग्य और सुदृढ़ता शुद्धि पर निर्भर है और शुद्धि करने के लिए दातौन ही जादू की लकड़ी है। इसलिए स्वस्थ और ब्रह्मचर्य प्रेमी व्यक्ति को दातौन करना अपनी दिनचर्या का आवश्यक अंग समझना चाहिये। क्योंकि अस्वस्थ मनुष्य ब्रह्मचर्य रक्षा में कभी सफल नहीं हो सकते।

दातौन और स्वास्थ्य का कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है यह भली-भांति सिद्ध कर चुके हैं। हम इस परिणाम पर पहुंचे हैं कि ब्रह्म-चारी ही क्या सभी मनुष्यों का प्रतिदिन दातौन द्वारा दांतों की शुद्धि करना एक परमावश्यक कर्तव्य है। दांतों को स्वस्थ, शुद्ध और

सुदृढ़ बनाने के लिए निम्नलिखित बातों का प्रत्येक व्यक्ति को ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक बातें

(१) भोजन सदैव ताजा और ठण्डा करके खाओ। उष्ण (गर्म) भोजन के चबाने से दांतों की जड़ें निर्बल हो जाती हैं।

(२) इसी प्रकार बर्फ मिला हुआ ठण्डा पानी दातों की जड़ों को निर्बल करता है।

(३) गर्म वस्तु खा-पीकर ऊपर से ठण्डा वा बर्फ का पानी पीना समस्त दांतों के रोगों की उत्पत्ति का कारण है।

(४) सदैव कोमल, मीठे और चर्परे खाने वाले के दांतों में भी अनेक रोग हो जाते हैं। भुने हुए जौ, मक्का आदि चबैना खाते रहने से दांतों की शक्ति बनी रहती है, क्योंकि इससे दांतों का व्यायाम होता है।

(५) भोजन सदैव चबा-चबाकर खाना चाहिये। इससे भोजन भी शीघ्र पचता है और दांतों का व्यायाम होने से दांत स्वस्थ और सुदृढ़ रहते हैं। परमात्मा ने दांत इसी प्रयोजन के लिए तो दिये हैं। जो दांतों से काम नहीं लेते उनके दांत और आंख दोनों ही खराब हो जाते हैं और स्वास्थ्य बिगड़ने का मुख्य कारण यही है।

(६) जिनके दाँत लम्बे होते हैं, प्रायः उनके दांतों पर तथा दांतों की जड़ों में एक प्रकार का मैल (सफेद पपड़ी सी) जम जाया करती है। दो-चार मास में स्वयं दर्पण में देखकर चाकू की नोक से वा सूई आदि से धीरे-धीरे कुरेद कर मैल निकाल डालना चाहिए। अथवा यह कार्य किसी वैद्य, डाक्टर वा अपने योग्य मित्र द्वारा भी करवा सकते हैं।

(७) भोजन के उपरान्त जल से बार-बार कुल्ली करके मुख

ग्रौर दाँतों को शुद्ध कर देना चाहिए जिससे भोजन का ग्रंश दांतों की जड़ों ग्रौर सन्धियों में पड़ा रहकर दांतों के खराब होने का कारण न बने।

(८) भोजन के पीछे तत्काल ही, चढ़े हुए ज्वर में शीतपित्त (छपाकी) होने पर दातौन नहीं करनी चाहिए।

(९) खटाई, मिठाई एक साथ मिलाकर खाने ग्रथवा ग्रधिक खाने से भी दांत खराब हो जाते हैं।

(१०) दांतों को रोगी (दूषित) करने में मीठा, मीठे विष का कार्य करता है। मीठा ग्रधिक खाने वालों के दांत सदैव दूषित ग्रौर रोगी रहते हैं ग्रौर शीघ्र ही टूट जाते हैं। ऐसे ही लोगों के दांतों में ग्रसह्य पीड़ा रहा करती है। जो उनको क्या उनके पड़ोसियों को भी सुख से नहीं सोने देती।

(११) चाय स्वास्थ्य तथा दांतों के लिए ग्रत्यन्त हानिकारक है। चाय पीनेवाले इसे खूब गर्म-गर्म पीते हैं। कुछ लोग तो इतनी गर्म पीते हैं, यदि उसको कोई साधारण मनुष्य पीये तो उसका मुख जिह्वा, कलेजा ग्रादि सब जल जायें। इसलिए प्रथम तो चाय ही हानिकारक ग्रौर दूसरे इसे गर्म-गर्म पीना "करेला ग्रौर नीम चढ़ा" वाली बात इससे सिद्ध होती है। यह दांतों का सर्वनाश कर डालती है।

चाय ग्रौर मांस के सेवन के कारण प्रायः सभी योरुपियन लोगों से पायोरिया बड़ा प्रेम करता है। इसलिए उन्हें युवावस्था में ही दांतों से हाथ धोना पड़ता है ग्रौर ग्रप्राकृतिक (नकली) दांत ही उनके मुख की शोभा बढ़ाते हैं। चाय ग्रौर मांस के भक्त भारतीयों की भी ऐसी ही दुर्दशा होती है।

(१२) इसी प्रकार तम्बाकू, बीड़ी, सिग्रेट ग्रादि का सेवन भी दांतों के लिए ग्रत्यन्त घातक है। तम्बाकू का खाना ग्रौर पीना दोनों

से ही दांतों को हानि होती है। ब्रह्मचारी क्या सभी विचारशील मनुष्यों को इन विषैले पदार्थों से सदैव दूर रहना चाहिए।

आठ-दस दिन में एक बार दातौन की कूंची को किसी उत्तम मंजन में भर-भर कर दांतों को साफ करना चाहिए। दन्तमञ्जन न मिले तो हल्दी और नमक दोनों समभाग ले बारीक पीसकर इससे दांतों को शुद्ध करना चाहिए। तिल अथवा सरसों के तैल से दातौन को भरकर दांतों पर रगड़ने से दांत तथा उसकी जड़ शुद्ध और दृढ़ होती हैं। सरसों के तैल में सूक्ष्म (बारीक) पिसा हुआ सेंधानमक मिलाकर अंगुली से दांतों और दाढ़ों को भीतर और बाहर सब ओर लगाकर मलना चाहिये। फिर पीछे कुल्ला कर डालें। इससे दांत शुद्ध और दृढ़ होते हैं।

मंजन

कभी दातौन न मिलने पर किसी विशेष अवस्था में दांतों को शुद्ध करने के लिए कुछ लाभदायक योग पाठकों के लाभार्थ लिख देता हूं। इनका स्वस्थ अवस्था में भी दातौन के समान लाभ होता है।

१—मंजन का सरल योग—

इस मंजन का साधारण अवस्थाओं में दातौन के स्थान पर भी प्रयोग किया जा सकता है। यह सर्वत्र बिना किसी मूल्य के प्राप्त हो सकता है। योग बहुत ही अच्छा है। गौ के गोबर के उपलों की भस्म (राख) लेकर कपड़छान कर लें। यदि जंगली आरनों* की भस्म उपलब्ध हो तो क्या कहना है। वही मंजन है। इसको मंजन की आवश्यकता पड़ने पर दांतों और मसूड़ों पर मंजन की भांति मलकर शुद्ध जल से कुल्ला करें। "हींग लगे न फिटकरी रंग चोखा दे" वाली बात इस मंजन पर घटती है। यह बिना पैसे का

---

*गायें बहुधा जंगल में चरने जाती हैं और वहीं गोबर कर देती हैं। यही गोबर जब पड़ा-२ सूख जाता है तो आरनों का नाम धारण कररता है।

मंजन दांतों को इतना शुद्ध कान्तिमय (चमकीला) बना देता है कि जिसके आगे बहुत मूल्यवान् (महंगे) मंजन भी फीके पड़ जाते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि इसके प्रयोग से दांतों के कृमि (कीड़े) दूर हो जाते हैं। दांत और मसूड़े सर्वप्रकार के मलों से शुद्ध और पवित्र होकर सदैव रोगों से सुरक्षित रहते हैं। दांतों की पीड़ा और रोगों के दूर करने में यह रामबाण है।

बड़ी-बड़ी रसायनशाला (फार्मेसी) और औषधालयों के स्वामी तथा बड़े-बड़े वैद्य भी इसका प्रयोग करते हैं। दांतों की पीड़ा दूर करने में यह जादू का असर करती है।

गुरुकुल रावल की एक घटना है। एक आर्य संन्यासी दांतों की पीड़ा के कारण अत्यन्त कष्ट में थे। उनको किसी प्रकार भी शान्ति न होती थी और कई दिन से सोये नहीं थे। मैं भी कार्यवश वहाँ गया हुआ था। इस घोर कष्ट के कारण उनके मुंह से जो शब्द निकल रहे थे उन्होंने मेरी निद्रा भंग कर दी। मैंने उस समय जैसी भस्म प्राप्त हुई उसका प्रयोग करा दिया। उसी समय वे शान्त होकर सो गये और उनका कष्ट दूर हो गया।

२—मंजन का द्वितीय योग—

इस मंजन का भी दातौन के स्थान पर प्रतिदिन प्रयोग कर सकते हैं। यह भी सरल, सस्ता और सुगम है। किसी भी लकड़ी का कोयला एक भाग, फिटकरी सफेद भुनी हुई आधा भाग, नमक सैंधा चौथा भाग अत्यन्त सूक्ष्म (बारीक) पीसकर वस्त्र से छान लें। यही मंजन है। समय पर उपयोग में लायें। यह दांतों को मोतियों के समान कान्तिमय बना देता है और सब रोगों से सुरक्षित रखता है।

३- मंजन का प्रसिद्ध योग—

मंजन का यह योग बहुत ही प्रसिद्ध और लाभदायक है।

लगभग दांतों के सभी रोगों के लिए यह बहुत अच्छी औषध है। भारत के साधारण लोग भी इसे जानते हैं। किन्तु दुःख की बात है कि इसका प्रयोग नहीं करते। मैंने यह मञ्जन पर्याप्त मात्रा में बनाकर अनेक रोगियों पर इसका प्रयोग किया है। यह मञ्जन लगभग दांतों के सभी रोगों की अचूक औषध है। दांत और दाढ़ की पीड़ा इसके मलते ही भाग जाती है। मसूडों के भी सब दोष दूर होते हैं। दांत अत्यन्त शुद्ध, वज्र के समान सुदृढ़, रोगरहित और मोतियों के समान कान्तिमय हो जाते हैं। वह प्रसिद्ध योग यह है;–

त्रिफला त्रिकुटा तूतिया, पांचों लवण पतंग।
दांत वज्र सम होत हैं, माजूफल के संग॥

बड़ी हरड़ का छिलका, आंवले का छिलका, बहेड़े का छिलका ये सब शुष्क हों। सोंठ, पीपल बड़ा, काली मिर्च, नीला थोथा भुना हुआ, पांचों लवण (नमक), पतंग (लकड़ो) और माजू इन सब औषधियों को समतोल लेकर अत्यन्त सूक्ष्म चूर्ण करें और वस्त्र में छानकर सुरक्षित रखें। कोई-कोई इसमें शेलखड़ी भी मिलाते हैं। आवश्यकता पड़ने पर प्रयोग करके लाभ उठायें तथा प्राचीन पुरुषों के गीत गायें*।

इरिमेद (दुर्गन्ध खदिर वा काली खैर जिसे रौंझ भी कहते हैं) की छाल ५ सेर कूटकर १६ सेर जल में डालकर अग्नि पर चढ़ायें। पात्र कली वाला हो। जब जल ४ सेर रह जाये, उतार मल छानकर उसमें तिलों का तेल दो सेर डाल दें और निम्नलिखित औषधियों को कूट छान कर लुगदी बनाकर उसी में डालकर मन्द-मन्द आग जलाते रहें।

---

*यह मंजन बना बनाया गुरुकुल झज्जर से भी मिलता है।

औषधियाँ — काली खैर की छाल, लौंग, गेरू, अगर पद्माख, मंजीठ,लोध, मुलहटी, लाख,नागरमोथा,बड़ की छाल, दालचीनी, जायफल, कपूर, कंकोल, खैर की छाल, पतङ्ग, धाय के फूल, इलायची छोटी, नागकेशर, कायफल प्रत्येक एक-एक तोला। जब केवल तैल रह जाय, उतार कर तैल को निथार कर शीतल होने पर शीशियों में भर दें। [यह तैल गुरुकुल झज्जर से भी मिलता है।] यही आयुर्वेद का प्रसिद्ध योग इरिमेदादि तैल है। इस तैल का एक फाया दांतों की भयंकर पीड़ा को दूर कर देता है। प्रतिदिन इस तैल के प्रयोग से दांत हिलते नहीं और जिसके हिलते हों, उसके पुष्ट हो जाते हैं। दांतों से ठण्डी वस्तु चबाई न जावे; पानी भी लगे, ठण्डी वायु भी सहन न होती हो, दांतों से रक्त जाना (पायरिया) पीप आना, दांतों का भुरभुराना, दांतों से दुर्गन्ध आना, मसूड़ों की सूजन, दांतों को कीड़े (कृमि) लगना, इत्यादि दांतों और मसूड़ों के सभी रोगों की रामबाण औषध है। यह जिह्वा, तालू, होठ के रोगों को भी दूर करता है। इस तैल को अंगुली से दांत और मसूड़ों पर अन्दर बाहर मलना चाहिए। इसके प्रयोग से काले, पीले, मैले दांत भी शुद्ध चमकीले हो जाते हैं। दांतों के रोगों की अद्भुत औषध ऋषियों की कृपा से मिली है, प्रयोग करें और लाभ उठायें।

दांतों की शुद्धि पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यदि पाचन-शक्ति ठीक कार्य नहीं करती तो ब्रह्मचर्य पालन करना अथवा स्वस्थ रहना असम्भव है। अतः प्रत्येक स्वास्थ्य-प्रेमी को दांतों की शुद्धि और रक्षार्थ इस पुस्तक से लाभ उठाना चाहिये।

॥ इति ॥